SLOVILCO spravodaj

vydáva Slovenské združenie stomikov – SLOVILCO
a ILCO kluby stomikov na Slovensku

1/2024
XXII. ročník

convatec
— forever caring —

NOVINKA

Páska hydrokoloidná adhezívna ESENTA™

Páska hydrokoloidná adhezívna ESENTA™ vám poskytne bezpečné spojenie so stomickým systémom.

Skvelé vlastnosti.

- **Bezpečnosť**
  Pomáha udržiavať podložku stomického systému bezpečne na mieste aplikácie.
- **Šetrná k pokožke**
- **Vodoodolná**
- **Flexibilná a tenká**
  Navrhnutá tak, aby zodpovedala vašim potrebám.
- **Jednoduchá aplikácia**
  Zakrivená a výborne priľnavá. Jednoducho sa aplikuje a odstraňuje.

ŠÚKL kód	Názov	Doplňujúci názov	Rozmer	počet ks v balení	Úhrada ZP
F6384A	Páska hydrokoloidná adhezívna ESENTA™	XL	polkruh, 3 × 15 cm	20	plná

Množstvový limit od 1. 4. 2024: **120 kusov za rok**

www.convatec.sk

@convatecslovensko

zákaznícka linka
convatec
0800 800 111
pre volajúceho zadarmo

Viac informácií dostanete na bezplatnom čísle **zákazníckeho centra 0800 800 111.**

convatec
— forever caring —

Zákaznícke centrum Convatec
Unomedical, s.r.o., Štúrova 71/A, 949 01 Nitra
tel.: 037/77 64 931 alebo nám napíšte email na stomalinka@convatec.com

© 2024 Convatec. ™ označuje registrovanú ochrannú známku a obchodnú známku skupiny spoločností Convatec. AP-68643-SVK

OBSAH

3 Úvodník

4 Charta práv stomikov

5 Odborné poradenstvo pre stomikov

6 ILCO kluby stomikov

7 Hrošík a bazálna simulácia

8 Osobnosti, ktoré sa zaslúžili o vznik stomických klubov a rozvoj stomického hnutia na Slovensku
Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc.
MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.

13 Od internetu do klubu
príbeh ileostomičky Márie

14 Zuzkin príbeh

18 10 otázok pre…
Alenku
Tomáša

22 Prečo som sa prihlásila do ILCO klubu?

22 Silná žena
príbeh Ing. Márie Pecinovej

23 SLOVILCO na Facebooku

24 Ako som sa nadchla stretnutiami stomikov

25 Kronika stomika
Facebooková skupina

26 Deň narcisov

26 Čo sa udialo ešte v zime
Fašiangy so stomikmi
27 ILCO klub stomikov Banská Bystrica
ILCO klub stomikov Smižany
28 ILCO klub stomikov Levice
ILCO klub stomikov Bratislava
29 ILCO klub stomikov Košice

29 Aktivity SLOVILCO do konca roku 2024

30 Kvíz – Čo vieš o stómii?

ÚVODNÍK

Milí čitatelia,

dovoľte mi predstaviť vám SLOVILCO spravodaj. Mnohí už náš časopis poznáte a určite ste si všimli, že prešiel premenou. Časopis vychádza dva razy ročne a za mnohé roky od svojho vzniku sa stal súčasťou života mnohých stomikov.

Zároveň vám s potešením oznamujem, že som sa stala jeho novou šéfredaktorkou. Prebrať túto zodpovednosť a viesť takýto dôležitý časopis pre stomickú komunitu na Slovensku je pre mňa obrovskou cťou a zároveň aj výzvou.

Naším cieľom je prinášať užitočné rady a skúsenosti od ostatných stomikov, ako aj od odborníkov a zlepšovať informovanosť. Budeme sa snažiť prinášať vám kvalitný a pútavý obsah a zároveň vytvárať priestor pre vzájomnú komunikáciu a podporu. SLOVILCO spravodaj je váš časopis, a preto radi uvítame vaše príspevky, otázky, návrhy a postrehy na adrese redakcia@slovilco.sk.

Tešíme sa na spoluprácu a veríme, že SLOVILCO spravodaj sa stane pre vás užitočným a inšpiratívnym zdrojom informácií.

Želám vám príjemné čítanie.

Mgr. Andrea Stúpalová,
šéfredaktorka

SLOVILCO spravodaj 1/2024 | vychádza dva razy ročne

Vydavateľ:
Slovenské združenie stomikov – SLOVILCO | Martin
IČO: 30842522 | slovilco@slovilco.sk | www.slovilco.sk
a ILCO kluby stomikov na Slovensku

Šéfredaktorka: Mgr. Andrea Stúpalová, redakcia@slovilco.sk

Na tomto čísle spolupracovali:
MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., predseda
Rady odborníkov SLOVILCO
Mgr. Adriana Simová – stomická sestra
Ing. Ildikó Novotná, ILCO klub Košice
Predsedovia ILCO klubov stomikov: Bratislava, Banská Bystrica, Košice, Levice, Nové Zámky, Topoľčany a Smižany a členovia facebookovej skupiny Kronika stomika.

Fotografia obálky: Matej Kalina

Tlačiareň: P+M, s. r. o., Turany

Články uverejnené v tomto časopise nie sú právne záväzné a majú len informatívny charakter. Odporučenia, týkajúce sa zdravotného stavu, je potrebné vždy konzultovať s lekárom alebo sestrou. SLOVILCO spravodaj si vyhradzuje právo na úpravu všetkých textov.

CHARTA PRÁV STOMIKOV

Chartu práv stomikov, ktorá definuje základné práva a požiadavky stomikov, schválila International Ostomy Association (IOA) v roku 1993. Naposledy bola revidovaná v roku 2007. SLOVILCO ako člen European Ostomy Association (EOA) ju plne rešpektuje.

MUDr. Jaroslav Lúčan

STOMIK

je zdravotne postihnutý občan, ktorý má dočasne alebo trvale vyvedený dutý orgán navonok, najčastejšie hrubé črevo, tenké črevo alebo močové cesty, čím dochádza k zmene základných fyziologických funkcií, k neovládateľnému vyprázdňovaniu stolice, tenkočrevného obsahu alebo moču neprirodzenou cestou s nutnosťou používania stomických pomôcok, dôsledkom čoho je výrazné zhoršenie celkovej kvality života (r. 1996).

KAŽDÝ STOMIK MÁ PRÁVO:

- na predoperačné poradenstvo, aby si bol plne vedomý významu operácie a poznal základné skutočnosti o živote so stómiou
- na dobre urobenú, vhodne umiestenú stómiu s plným a primeraným prihliadnutím na pohodlie pacienta
- na kvalitnú a profesionálnu lekársku a ošetrovateľskú i psychosociálnu podporu v predoperačnom a pooperačnom období v nemocnici i vo svojej komunite
- na podporu a informovanosť rodiny, známych a priateľov, aby lepšie chápali podmienky a zmeny potrebné na dosiahnutie uspokojivej úrovne stomikovho života
- na úplnú a objektívnu informáciu o vhodných pomôckach a výrobkoch, ktoré sú v jeho krajine k dispozícii
- na možnosť neobmedzeného výberu dostupných stomických pomôcok
- na informácie o organizácií stomikov v jeho vlasti a o službách a podpore, ktoré poskytujú
- na ochranu proti akejkoľvek forme diskriminácie

Stomik má ubezpečenie, že s osobnými informáciami, ktoré sa týkajú jeho stomickej operácie, sa bude nakladať diskrétne a bude sa ctiť jeho súkromie. Nijaké informácie o jeho zdravotnom stave nebude nikto kompetentný odhaľovať, nebude ich prezrádzať žiadnym subjektom zaangažovaným vo výrobe, predaji alebo distribúcii stomických alebo podobných výrobkov. Informácie nemajú byť prezradené ani nijakej osobe, ktorá by z toho mohla ťažiť priamo alebo nepriamo v súvislosti s komerčným stomickým trhom bez výslovného súhlasu stomika.

Slovenské združenie stomikov – SLOVILCO je dobrovoľné združenie s humanitárnym zameraním, ktorého cieľom je chrániť práva, presadzovať záujmy a pomáhať uspokojovať potreby zdravotne postihnutých občanov – stomikov.

„Urobme všetko pre to, aby každý STOMIK na SLOVENSKU dostal to, čo mu patrí.“

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD.
predseda Rady odborníkov SLOVILCO

ODBORNÉ PORADENSTVO PRE STOMIKOV

Poradňa pre stomikov v rámci Onkoporadne Ligy proti rakovine funguje na bezplatnom čísle 0800 11 88 11.

Každý pondelok: 10:00 – 14:00, poradňa pre stomikov
MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD., onkochirurg

Každý utorok: 15:00 – 17:00, poradňa pre urostomikov
prof. MUDr. Ján Kliment, CSc., urológ

Okrem toho máme aj ďalšie poradne:

MARTIN – Poradňa pre stomikov
v Univerzitnej nemocnici.
Mgr. Adriana Simová, stomická sestra: 0907 555 709

KOŠICE – Chirurgická, koloproktologická a stomická poradňa
Nemocnica AGEL Košice-Šaca, Lúčna 57
MUDr. Andrej Vrzgula, PhD. – prednosta
ambulantné dni: streda 9:00 – 14:00

MUDr. Radoslav Krajničák, PhD.
ambulantné dni: piatok 9:00 – 14:00
sestra: Anna Rusnáková 055/723 45 18

BRATISLAVA – Poradňa ILCO klubu stomikov Bratislava
Štvrtok: 10:00 – 12:00 (po telefonickom dohovore)
Dom kultúry Dúbravka, Saratovská 2/A, Bratislava
2. poschodie, miestnosť č. 209
(MHD – električka č. 4, autobus č. 20, 23, 83, 84 - zastávka Alexyho)
e-mail: alena.blazejova@gmail.com
mobil: +421 907 093 746

NOVÉ ZÁMKY – Poradňa ILCO klubu stomikov Nové Zámky
Utorok: 9:00 – 12:00 (po telefonickom dohovore)
Dom kultúry Nové Zámky, Hlavné námestie 7, 940 01 Nové Zámky
2. poschodie, miestnosť č. 214
email: zuberova.eva@gmail.com
mobil: +421 908 728 264
+421 911 358 650 Ivona Abrhánová
+421 948 097 949 Klub

Zoznam všetkých Stomických poradní na Slovensku nájdete na
https://coloplastkontakt.sk/stomia/stomicke-poradne/

ILCO KLUBY STOMIKOV	
BANSKÁ BYSTRICA	**BRATISLAVA**
Mgr. Nadežda Bieliková	Ing. Alena Blažejová
Mobil: 0908 506 584	Mobil: 0907 093 746
E-mail: nkollarova@gmail.com	E-mail: alena.blazejova@gmail.com
GALANTA	**ILAVA**
Milan Feješ	Anton Uríček
Mobil: 0949 713 859	Mobil: 0905 862 440
E-mail: milanfejes@centrum.sk	E-mail: tourko2@gmail.com
KOŠICE	**LEVICE**
Rudolf Martinek	Ľubomír Polák
Mobil: 0905 272 329	Mobil: 0907 345 198
E-mail: martinekrudolf@gmail.com	E-mail: polak.levice@gmail.com
MARTIN	**MICHALOVCE**
Štefan Staňo	Marianna Sobčákova
Mobil: 0905 477 638	Mobil: 0907 533 549
E-mail: sstano@ilcoklubstomikovmartin.sk	E-mail: mariannasobcakova@gmail.com
NOVĚ ZÁMKY	**PRIEVIDZA**
Eva Zuberová	Ing. Emil Očenáš
Mobil: 0908 728 264	Mobil: 0903 725 302
E-mail: zuberova.eva@gmail.com	E-mail: ilcoprievidza@gmail.com
PREŠOV	**POVAŽSKÁ BYSTRICA**
Alžbeta Jenčová	Ing. Mária Pecinová
Mobil: 0949 818 286	Mobil: 0903 561 118
E-mail: alzbeta.jencova60@gmail.com	E-mail: pecinova@post.sk
SMIŽANY	**TRENČÍN**
Michal Bobko	Ján Vašíček
Mobil: 0907 478 643	Mobil: 0902 301 065
E-mail: pribina39@gmail.com	E-mail: jvasicek49@gmail.com
TOPOĽČANY	**TRNAVA**
Anna Trenčanská	Alena Mikulíková
Mobil: 0908 785 771	Mobil: 0918 813 930
E-mail: annatrencanska123@gmail.com	E-mail: alenamimisk@gmail.com
ŽILINA	
Peter Baláži	
Mobil: 0904 390 499	
E-mail: peterbalazi77@gmail.com	

Ak máte otázky ohľadom stómie, klubov, alebo máte iné príspevky či podnety, neváhajte sa obrátiť na naše kluby.

HROŠÍK A BAZÁLNA SIMULÁCIA

„Človek nežije iba z lásky, ktorú prijíma, ale hlavne z tej, ktorú daruje." Matka Tereza

Čo to je bazálna stimulácia a aký má význam?

Je to určitý typ komunikácie. Na internete môžeme nájsť veľa poučiek a vedeckých vyjadrení, ale my chceme niečo jednoduché, aby sme tomu porozumeli. Je to vnímanie okolitého sveta, ktoré pomáha rozvoju vlastnej identity, nadväzovaniu komunikácie s okolím, prežívaniu života v čo najvyššej možnej kvalite. Stimuluje vnímanie vlastného tela, zlepšuje funkcie organizmu, podporuje psychomotorický vývin.

Každý z nás je vo svojom vnútri malým dieťaťom. A to malé dieťa potrebuje istý kontakt s obľúbenou hračkou – dotýkať sa niečoho, čo ho upokojuje. A na druhej strane, my sestry potrebujeme nášho pacienta, stomika, získať na spoluprácu.

Na jeseň minulého roku som sa bola s firmou B. Braun pozrieť, ako funguje starostlivosť o stomického pacienta vo Fakultnej nemocnici v Brne. Bolo nás tam viac a z Martina bola so mňou kolegyňa Zuzana Stehlíková, ktorá sa začína venovať deťom so stómiami a pomáha mi viesť stomickú poradňu u nás v Martine.

Tam nám sestrička predstavila „hrošíka" a jeho využite. Kamkoľvek idem, vždy sa snažím všetko vnímať a pretavovať do praxe. A keďže u nás na Slovensku máme päť firiem, ktoré sa venujú potrebám stomikov, poprosila som reprezentantku firmy Dansac Petru Muthovú, či by aj stomici na Slovensku nemohli dostávať takého hrošíka. A dnes každý jeden stomik, ktorý je operovaný u nás v Martine, ho už má.

Už pri predoperačnej edukácií, ktorá by mala prebiehať ešte pred prijatím do nemocnice, im na začiatku rozhovoru darujem takého hrošíka.

Ak pacient – stomik neprešiel predoperačnou edukáciou, dávam mu ho hneď pri prvom stretnutí po operácii. Mali by ste vidieť tváre mojich stomikov. Zatiaľ ma nikto s ním nevyhodil a nevysmial.

Podelím sa s vami o pár skúseností.

Prvý pacient – stomik, ktorý dostal hrošíka, ho prijal s úsmevom na tvári, držal si ho pri každej výmene vrecka, a keď mi jeho manželka telefonovala, vraví mi, že bez hrošíka ani na krok.

Prednedávnom mladý muž, taký malý hrdina. Prvá edukácia pred zrkadlom v kúpeľni, najprv ako-tak vnímal, potom mu prišlo zle a takmer odpadol. Samozrejme, hneď sme ukončili výmenu a rýchlo som ho uložila na izbu. A vtom ten mladý hrdina do plaču, boli to slzy zlyhania? Strachu? Nemohúcnosti? Nelenila som a šup za ním s hrošíkom, a to ste mali vidieť: „To je môj? Naozaj? Budem si ho strážiť, ďakujem." Verte či nie, asi o dve hodiny prišiel za mnou: „Sestrička, sám som si vymenil vrecko, ani zle mi už nebolo."

A pocity pacientky – stomičky:

„Dobrý deň, môj hrošík je v mojej posteli a bol so mnou aj v nemocnici, dostala som ho pred operáciou na edukácii s pani Simovou.

Edukácia pred operáciou mi dala možnosť stotožniť sa so stómiou, dostala som na

vyskúšanie umelú stómiu, kde som skúšala, aké miesto by mi vyhovovalo, pre mňa veľká pomoc. A určite bolo veľmi dobre, že na edukácii bol aj môj manžel, lebo nám bolo všetko, čo nás čaká, vysvetlené a za to ďakujem."

A ešte zopár riadkov, aký je život so stómiou:

„Život so stómiou – v prvom rade ju človek musí prijať do svojho života, ja ju volám ritka moja. Celá rodina si zvykáme, lebo ona si robí, čo potrebuje, aj keď raňajkujete, ale všetci sa z toho smejeme a hodíme to na nášho psíka.

Áno, sú chvíle keď mi príde smutno, že sa neoblečiem ako pred operáciou, ale keď si spomeniem, aké som mala ťažkosti pred operáciou, hneď to prejde.

Ešte raz ďakujem Vám a celému kolektívu v nemocnici a pozdravujem a pekný deň prajem.

S pozdravom J. S."

Nie každý pacient je takto naladený, každý máme svoje starosti a radosti, ale hrošík mi pomáha získať pacienta na spoluprácu, mladšieho i toho, ktorý už má aj pravnúčatá. Pomáha mi ako prejav pochopenia ich situácie, prejavuje im lásku a otvorenosť.

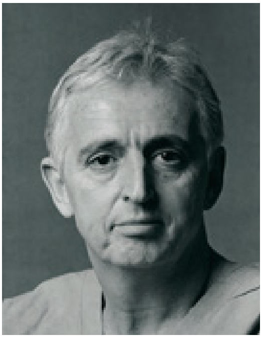
„Telesné choroby vieme liečiť liekmi, ale jediným liekom na samotu, zúfalstvo a beznádej je láska. Veľa ľudí na svete zomiera pre kúsok chleba, ale oveľa viac ich zomiera od túžby po troške lásky." Matka Tereza

Mgr. Adriana Simová

OSOBNOSTI, KTORÉ SA ZASLÚŽILI O VZNIK STOMICKÝCH KLUBOV A ROZVOJ STOMICKÉHO HNUTIA NA SLOVENSKU

AUGUSTÍN PROCHOTSKÝ

Doc. MUDr. Augustín Prochotský, CSc. sa narodil 4. 1. 1953 v Pastovciach. V roku 1977 ukončil LFUK v Bratislave a bol promovaný na doktora všeobecnej medicíny. V rokoch 1977-1988 pracoval na Chirurgickej klinike ILF akad. L. Dérera, Bratislava-Kramáre. Absolvoval atestáciu I. a II. stupňa zo Všeobecnej chirurgie a atestáciu z cievnej chirurgie. Na základe obhajoby dizertačnej práce v roku 1994 mu bola udelená vedecká hodnosť kandidáta vied (CSc.). Po obhájení habilitačnej práce bol v roku 1997 Vedeckou radou LF UK v Bratislave habilitovaný na docenta chirurgie. Absolvoval študijné pobyty na viacerých renomovaných zahraničných pracoviskách. Má bohatú prednáškovú a publikačnú činnosť doma a v zahraničí. V roku 2006 mu na Slovensku vyšla monografia Karcinóm hrubého čreva a konečníka. Je prednostom II. chirurgickej klinike LF UK a UN Bratislava, pracovisko Petržalka.



Podieľal sa na založení prvého ILCO klubu stomikov na Slovensku a vytvorení zastrešujúcej organizácie SLOVILCO v roku 1991.

Ako mladý mladý lekár dostal možnosť vycestovať do Paríža a zúčastniť sa na kongrese IOA (International Ostomy Association), kde videl stomikov, ktorí sa voľne pohybovali v spoločnosti. Situácia stomikov na Slovensku v tom čase bola veľmi zlá. Moderné pomôcky, používané v zahraničí, na Slovensku neboli, respektíve bol len tzv. „jánošíkovský opasok",

na ktorý sa priložilo obyčajné igelitové vrecko. To pretekalo a spôsobovalo problémy, pre ktoré boli stomici často vylúčení zo spoločnosti a odkázaní žiť medzi štyrmi stenami. Moderné pomôcky boli na Slovensku iba na mimoriadny dovoz a neboli dostupné každému.

Pohľad na voľne sa pohybujúcich stomikov v spoločnosti ho vyburcoval k činnosti. Po príchode na Slovensko sa spojil s mladým stomikom PhDr. Konečným a začali písať žiadosti o dovoz stomických pomôcok a vysvetľovať, prečo treba takto postihnutým ľuďom pomôcť. Vytýčili si cieľ zabezpečiť dostupnosť týchto pomôcok pre všetkých stomikov, a tým zvýšiť kvalitu ich života.

Organizovanie stomikov na Slovensku sa začalo stretnutím niekoľkých nadšencov na zakladajúcej schôdzi 17. marca 1988. V Bratislave vznikol prvý svojpomocný klub stomikov, ktorý sa zaregistroval a začal pracovať pod záštitou vtedajšieho Zväzu invalidov. Po roku 1990 sa klub stomikov vyčlenil zo Zväzu invalidov, zaregistroval sa na MV SR pod názvom ILCO klub stomikov Bratislava. Vznik bratislavského klubu podnietil zakladanie ďalších klubov na Slovensku. V rokoch 2000 - 2010 bolo na Slovensku takmer 30 klubov, ktoré pokryli v podstate celé územie.

Rozrastanie sa regionálnych ILCO klubov viedlo v roku 1991 k vzniku celoslovenskej zastrešujúcej organizácie stomikov pod názvom SLOVILCO.

Takto vyzeral jánošíkovský opasok.

Fungovanie SLOVILCA je od začiatku späté s funkčným obdobím predsedovania dnes už nežijúcich priekopníkov Ing. Štefana Pindrocha a jeho manželky Eleny, tajomníčky združenia. Boli to priekopníci, ktorí naplnili svoje životy prácou pre stomikov. Po nich na dlhé roky prevzal štafetu Ján Čačko so svojou manželkou Martou. V súčasnosti funkciu prezidenta SLOVILCA vykonáva Peter Baláži.

JAROSLAV LÚČAN

Spoluzakladateľ Slovenského združenia stomikov – SLOVILCO, ako aj mnohých ILCO klubov stomikov na Slovensku. Chirurg, záchranár, turista.

MUDr. Jaroslav Lúčan, PhD. sa narodil 27. marca 1947 v Turci a svoje detstvo prežil v Šútove.

Na besede o jeho živote a práci, ktorá sa konala 15. februára 2024 v priestoroch antikvariátu Jána Cígera v Martine, sme sa zúčastnili spolu s dvomi stomičkami, Ľudmilou Kianičkou, Helenou Bajákovou, ako aj s mojou predchodkyňou Jelkou Stehlíkovou. A vypočuli sme si jeho pútavé rozprávanie:

J. Stehlíková, J. Lúčan, A. Simová

„Som rodák zo Šútovskej doliny a v detstve som sa učil poznávať najmä prírodu. Žili sme jednoducho, nosili si z potoka vodu, do školy sme dochádzali do Sučian, do Turian, neskôr do Vrútok. Veľa sme chodili pešo, vlaky často meškali, ale učiť sme sa museli. Po skončení strednej školy vo Vrútkach som sa prihlásil na medicínu do Košíc. Tam som študoval štyri roky a zvyšné roky v Martine. Po skončení štúdia som sa rozhodol pre chirurgickú špecializáciu. Moje prvé skúsenosti s chirurgiou som mal už v štrnástich rokoch, keď som bol s kamarátmi svedkom smrti psíka po zrážke vlakom. Po rozrezaní som správne určil príčinu smrti – roztrhnutie hlavnej tepny," vysvetlil s nostalgiou doktor Lúčan. „Chirurgiu som si vybral, pretože je všestranná. Zo začiatku som pri operáciách iba asistoval, tak to v chirurgii funguje. Za 46 rokov na chirurgii som urobil okolo 6 000 operácií, niektoré boli aj náročnejšie, trvali 8 – 9 hodín. Keď má však lekár pacienta na stole, zabudne na všetko, na všetky svoje problémy a sústredí sa len na svoj výkon. Popritom som 32 rokov robil záchranára a neskôr ma manželka prihlásila do horskej záchrannej služby vo Vrátnej. Tam to nebolo jednoduché, lebo sme často zachraňovali v náročných podmienkach – v tme, v snehu či vetre. Pomohol som viacerým ľuďom, niektorých aj stretávam, zdravia ma. Teší ma, keď stretnem ľudí, ktorých som resuscituoval a prežili. Mám toho veľmi veľa za sebou, aj rôzne ohodnotenia, ale v tomto veku to cítim tak, že najviac som hrdý na svoju dcéru a vnúčatá. Vtedy má život zmysel, keď má človek rodinu a niekto po ňom zostane. Mal som vždy doma podporu u svojej manželky, bez nej by som nedokázal toto všetko, čo mám za sebou. Aj keď som už na dôchodku, rád navštevujem bývalých kolegov, myslím, že som s nimi dobre vychádzal, takisto aj so sestrami, ošetrovateľmi či upratovačkami. Želal by som si ešte, aby sa postavila nová nemocnica, ktorú bude reprezentovať kvalitný personál, ktorý v Martinskej nemocnici je, a samozrejme, bude prínosom pre pacientov. Splnil by sa mi sen."

Lekár, chirurg, onkológ, športový lekár a pedagóg, rodák z Turca, zasvätil 47 rokov chirurgickej klinike Univerzitnej nemocnice v Martine. Väčšinu svojho profesionálneho života sa snažil pomáhať ľuďom so stómiou. Pred viac ako 30 rokmi založil ILCO klub stomikov v Martine a bol spoluzakladateľom Slovenského združenia stomikov SLOVILCO, kde pracuje ako predseda Rady odborníkov. Bol organizátorom Celoslovenských dní stomikov s medzinárodnou účasťou. Vďaka nemu patrí Slovensko k tým málo krajinám, ktoré poznajú počet takto postihnutých ľudí (8 600). V roku 2011 vydal vlastnú monografiu *Stómie a stomici*. Ide o prvú knižnú publikáciu takéhoto zamerania, ktorá vyšla na Slovensku. Obsahuje komplexné údaje o stomickej problematike, ktorej sa doteraz v odbornej literatúre nevenovala pozornosť.

Doktora Lúčana stomici vnímajú ako lekára, ktorý ich aj napriek časovému stresu nikdy neodmietol, vždy im poradil a hľadal ten najlepší spôsob pomoci pri ich neľahkom živote so stómiou. Vykonal viac ako 6000 operácií. Vybudoval onkodispenzár chirurgických pacientov, založil mamologickú komisiu, zaviedol do praxe kryochirurgiu a vyšetrovanie sentinelovej uzliny. Predniesol 194 prednášok doma i v zahraničí, vydal 127 publikácií, je spoluautorom 5 monografií. Absolvoval viaceré študijno-pracovné pobyty v zahraničí. Je členom viacerých odborných spoločností. Ako lekár RZP odpracoval 32

Na Slovensku pribudne ročne 35 000 nádorov, z toho je 5000 kolorektálnych karcinómov (karcinómov hrubého čreva) a z nich asi 35% končí stómiou. Za rok sa urobí asi 1 500 stómií. Až 90% stómií sa vykonáva kvôli rakovine a zvyšok pre zápalové ochorenia v tráviacom trakte. Stómia môže byť trvalá, ale aj dočasná. Vek pacientov klesá, približuje sa už ku štyridsiatke, a preto je dobré venovať sa prevencii onkologických ochorení. Aby skríning fungoval, mali by byť v štatistikách presné údaje o počte a druhu novo pribudnutých onkologických ochorení. V súčasnosti sa najčastejšie robí prevencia rakoviny prsníka u žien, rakoviny hrubého čreva, prostaty a gynekologických onkologických ochorení. Primárna prevencia u jednotlivca je kvalitná výživa, životné prostredie, zdravý životný štýl a vyhýbanie sa stresu. Podiel na prevencii má aj štát, ktorý by mal zabezpečiť aspoň kvalitné životné prostredie. Základom je zachytenie ochorenia v začiatku, v bezpríznakovom období a nevyhnutnosťou je aj samovyšetrenie.

rokov, 33 rokov pôsobil ako lekár – dobrovoľný člen Horskej služby Malá Fatra Vrátna, lekár lyžiarskeho klubu, športový lekár mládežníckych hokejových reprezentácií a člen zdravotnej komisie SZĽH. Od roku 2011 pracuje v centre pomoci Ligy proti rakovine Martin ako onkochirurg na linke pomoci pre celé Slovensko.

A ako zakladali kluby?

Spolu s Jelkou Stehlíkovou a Štefániou Szabovou – prvou sestrou, ktorej spolupráca so stomickým pacientom sa stala koníčkom, chodili trabantom za pacientmi domov, aktívne vyhľadávali stomikov, ktorí žili v úzadí spoločnosti, odtrhnutí od sveta, a dávali im možnosť socializovať sa a žiť ako-tak plnohodnotný život aj so stómiou.

S príchodom moderných stomických pomôcok začiatkom 90. rokov minulého storočia za pomoci firiem sa začala rozvíjať aj starostlivosť o stomického pacienta na Slovensku, a to aj tým, že bolo založené SLOVILCO a jednotlivé ILCO kluby stomikov.

A čo dnes robí doktor Jaroslav Lúčan?

Aj keď už je nejaký ten rôčik na dôchodku, naďalej aktívne pracuje v SLOVILCO, je vo výbore martinského ILCO klubu stomikov, pracuje aj ako športový lekár martinských hokejistov, ale v nemalej miere sa teší s úspechov svojej dcéry Lucky, ktorá je lekárkou v otcových šľapajach, ale ona sa venuje tým najmenším pacientom – novorodencom, a to nielen tým zdravým, ale aj chorým. A veľkú radosť mu robia jeho vnúčatá Alžbetka a Jerguš.

Doktor Jarko, ako ho familiárne volám ja, ma naučil, ako pristupovať k pacientom, nielen

S vnúčatami na Šútovských vodopádoch

stomikom, ale ku každému pacientovi. Vzbudil spolu s Jelkou Stehlíkovou vo mne chuť pracovať s týmito ľuďmi, venovať sa im, aj keď je to nad rámec mojej pracovnej doby. Čokoľvek potrebujem poradiť a pomôcť, nájsť nejaké riešenie pre mojich pacientov – stomikov, môžem mu kedykoľvek zavolať a poprosiť ho o radu, vždy je ochotný a ústretový. Ďakujem za všetky rady, povzbudenia ale aj upozornenia, kde robím chybu, je mojím pracovným otcom a veľmi si ho vážim. Do ďalších rokov mu želám pevné zdravie, aby nám svoje skúsenosti, rady a pomoc ešte dlho odovzdával.

Mgr. Adriana Simová

Zdroje: *https://www.zilinskazupa.sk/files/odbory/19-zivotopisy-ocenenych_16. 9. pdf*
https://www.mojtyzden.sk/spravodajstvo/beseda-so--znamym-martinskym-lekarom-jaroslavom-lucanom/

SPOMIENKY ZAKLADATEĽKY MARTY SZŰCSOVEJ

ILCO klub stomikov Nové Zámky

Náš klub píše svoju históriu už od novembra 1990, keď vznikol zásluhou doc. MUDr. A. Prochotského, vedenia nemocnice v Nových Zámkoch, primára chirurgického oddelenia MUDr. P. Hudáka a zdravotných sestier. Na zakladajúcu schôdzu prišlo 40 členov a stala som sa jeho predsedníčkou.

Prvé pomôcky pre členov boli privezené z Bratislavy. V spolupráci so zástupcami firiem ConvaTec a Coloplast, za plnej finančnej pomoci vedenia nemocnice v Nových Zámkoch boli zakúpené pomôcky pre členov klubu stomikov. V spolupráci s MUDr. Lojkom sa začali členom klubu vydávať pomôcky na predpis, a tak sa Jánošíkovský opasok, ktorý sa dovtedy používal, stal minulosťou. Bola zriadená pravidelná poradňa, ktorá fungovala každý utorok ako pomoc v sociálnej, právnej a zdravotnej oblasti, pre zabezpečenie pomôcok, ako aj navštevovania stomických pacientov na chirurgickom oddelení, ako aj v domácom prostredí. Existovala aj psychologická poradňa a spolupráca s onkologickou ambulanciou. Mali sme členov z regiónu Nových Zámkov, Nitry, Galanty a Komárna. Vedenie klubu sústredilo svoju pomoc aj na päť rodín s deťmi so stómiou a zabezpečovali sme špeciálne pomôcky pre deti.

Spolu s Ligou proti rakovine náš klub zorganizoval prvý rekondičný pobyt svojich členov pri mori v talianskom Lido si Jesolo. Na základe ďalších vypracovaných grantov nám Ministerstvo práce a sociálny vecí poskytlo dotácie na rekondičné pobyty na Domaši, na Donovaloch, pre deti v Dudinciach, a mnoho ďalších akcií v Martine, Turčianskych Tepliciach atď. Pri vydávaní pomôcok sme mali dobrú spoluprácu s lekárňami. Činnosť klubu sponzorsky podporovali firmy, ako aj mesto Nové Zámky.

V roku 1991 predsedovia ILCO klubov Bratislava, Nové Zámky, Trenčín, Martin, Banská Bystrica a Košice spolu s lekármi a zástupcami firiem schválili stanovy organizácie SLOVILCO, ktorej cieľom bola: ochrana práv stomikov zákonmi, Chartou práv stomikov, spojenie ILCO klubov Slovenska zvolením členov výboru, rady odborníkov s MUDr. J. Lúčanom a ďalšími odborníkmi z radov lekárov a stoma sestier. Vtedy som sa stala prezidentkou organizácie.

ILCO klub stomikov Nové Zámky nadviazal spoluprácu s maďarským ILCOm z Dorogu. Vyše 15 rokov našu činnosť pomáhala rozvíjať predsedníčka klubu Alžbeta Pinčeková, manželka člena klubu, stomika. Obetavou a dlhoročnou pomocou hospodárky Júlie Diošiovej a členov výboru klubu sa realizovali rekondičné akcie a vydali sme informačné brožúry klubu.

V súčasnosti je predsedníčkou ILCO klubu Nové Zámky p. Eva Zuberová.

OD INTERNETU DO KLUBU – PRÍBEH ILEOSTOMIČKY MÁRIE

Volám sa Mária a mám 70 rokov. Dovoľte, aby som sa s vami podelila so svojím príbehom, ako som prišla k ileostómii.

Začalo sa to pred jeden a pol rokom veľkými bolesťami brucha, až takými, že ma musela vziať RZP do nemocnice, kde mi povedali, že som prišla päť minút pred dvanástou. Príčinou bol zápal pankreasu, ktorý sa rozšíril na celé brucho a pri operácii mi museli zobrať žlčník a 60 cm hrubého čreva. Manželovi aj deťom povedali, že musia rátať so všetkým. Dvakrát som im na operačnom stole „odišla", ale vďaka Bohu a pánovi docentovi Korčekovi z nitrianskej nemocnice a celému jeho tímu ma zachránili. Ale už celý život prísna diéta a s vreckom na bruchu.

Nikdy som o stómiách nepočula a zo začiatku ma to veľmi ničilo. Bola som do seba uzavretá a nešťastná. Potom som začala hľadať na internete a našla som jednu pani Janku z Čiech a ona mi radila čo a ako a povedala mi, že na Slovensku sú kluby stomikov. Zavolala som do novozámockej nemocnice, kde mi dali číslo na pani Diošiovú, ktorá ma presmerovala na pani Abrhanovú. Tak som jej zavolala a hneď mi povedala, aby som prišla, každý utorok majú klub.

Poviem vám, šla som do toho klubu s malou dušičkou a s obavou, čo ma tam čaká. Nakoniec som bola milo prekvapená, aké to bolo super, prijali ma ako rodinu. Domov som prišla nabitá elánom a chuťou žiť a ľutujem, že som o klube nevedela skôr. Veľmi dobre sa tam cítim. Touto cestou chcem poďakovať paniam Zuberovej, Abrhanovej, Szücsovej, Hajduovej, pánovi Rumanovi za krásne prijatie a všetkým klubom na Slovensku a SLOVILC-u, že sa tak so srdcom snažíte pomáhať stomikom a dávať im elán do života. Veľké ĎAKUJEM!

Ešte by som chcela povedať všetkým stomikom, nech sa neschovávajú a veria, že v týh kluboch sa človek dobije energiou. Veľmi to pomáha. Život je krásny, len si ho musíme taký urobiť a plnohodnotne žiť.

Ďakujem, že som sa vám mohla zdôveriť a trochu pomôcť aj iným s kamarátkou stómiou. Pozdravujem vás.

Mária z Nových Zámkov

ZUZKIN PRÍBEH

Ahojte! Volám sa Zuzana, mám 33 rokov, pochádzam z Veľkého Krtíša a som čerstvá ileostomička. Dovoľte, aby som sa dnes podelila so svojím príbehom a ako som sa stala jednou z vás.

Môj príbeh sa začal písať ešte v roku 2010, keď sa mi ako mladej babe zrazu začali prejavovať pre mňa vtedy ešte nepoznané, no nepríjemné príznaky, ako vyčerpanosť, únava, chudnutie, hnačky, bolesti brucha. Každý sa o seba, samozrejme, bojíme a hneď si vytvárame svojím strachom predstavy len toho najhoršieho konca. Aj u mňa sa tak stalo a strach zo všetkého, z lekárov a vyšetrení mi nijako nepomáhali, a tak som ticho trpela, až kým ma moji známi nevytiahli k doktorom. Lenže dnes a aj vtedy bolo a je naše zdravotníctvo, bohužiaľ, niekde stále pozadu a nedostala som toľko pozornosti, koľko by sa patrilo, a skončila som iba s výsledkom, že anémia. Naďalej som však chradla a potom do toho vstúpila moja mamka, ktorá ma vzala k svojej pani doktorke do Banskej Bystrice a tam sa začali diať zázraky! Okamžite som bola hospitalizovaná v žalostnom stave a po pár dňoch a mnohých vyšetreniach mi bolo konečne diagnostikované to pravé – Crohnova choroba.

Touto chorobou trpí aj moja sestra, takže to nebol pre mňa taký šok, ale aj tak ma to nepotešilo. Kolobeh liekov sa mohol začať, aj s ním spojené komplikácie – lieky nefungovali, pretože zápal bol už veľký. Takže v roku 2014 som prešla svojou prvou operáciou – resekciou hrubého čreva. Mala som len 23 rokov a zažívala som nepríjemné, zdĺhavé liečenie. Po dvoch mesiacoch ďalšia hospitalizácia pre žltačku, ale musela som ísť ďalej a bojovať za lepší zajtrajšok. Nový kolobeh liečiv sa spustil opäť – biologiká však zlyhávali, zahraničné štúdie moje telo prestalo akceptovať a nový zápal len pár mesiacov po operácii sa znova začal vytvárať a rástol. Skúšali sme rôzne lieky, až raz môj doktor poznamenal, že už toho veľa nemáme na výber, ale pokračovali sme

v liečbe s nádejou. No bezvýsledne. Musela som opustiť prácu, prešla som na invalidný dôchodok.

Pred necelými dvomi rokmi som náhle prišla o svojho ocina. Bolo to pre mňa veľmi ťažké, bojovala som sama so sebou a aj s chorobou. Všetko sa to nahromadilo, až som musela vyhľadať odbornú pomoc psychiatra. Musela som začať užívať antidepresíva

a lieky na spanie, aby som upokojila myseľ, a hlavne to telo, Crohna. V tom období sme práve začali plánovať ešte aj svadbu – takže celý ten obrovský stres sa naozaj začal podpisovať na mojom zdraví, a tu sa to všetko začína.

Len pár týždňov pred svadbou som cítila jemné pichanie v bruchu, nič hrozné. Keďže som mala hlavu plnú iných vecí a príprav, neriešila som to až tak, čo bola chyba. Pár dní pred svadbou som to celé schytala – nechutenstvo, šialené bolesti brucha, zvracanie. Nočný urgent do nemocnice s infúziou mi pomohol iba na pár hodín, druhý raz ma už nechceli vziať a odporučili mi počkať do rána. S takými bolesťami nemysliteľné, a tak s pomocou môjho gastroenterológa sme vycestovali na urgent do nemocnice v inom meste, kde ma ihneď hospitalizovali a sono prezradilo veľký počet zrastov a zúženín a zápal. Pekné, však? Svadba bola teda ohrozená, všetci sme boli vystrašení, čo teraz, ale, našťastie, ma v piatok prepustili, keď som sa cítila už lepšie. A tak som na svoju svadbu prišla už len na hotové a v sobotu som, plná modrín a schudnutá, povedala svoje „áno“ a pretancovala až do rána. ☺

Po svadbe som okamžite kontaktovala svojho doktora v Banskej Bystrici, ktorý mi oznámil, že, žiaľ, už nie je žiadne iné východisko, ako vývod. Chápte ma, ja celá veselá po svadbe, a takáto facka, riadne ma to posadilo s plačom na zadok. Nechcela som, nie a nie, veď ešte skúsme to a tamto…

Plná stresu a neistoty som navštívila chirurga a 21. januára tohto roku som nastúpila do nemocnice s malou dušičkou a obrovským strachom. Aby som to uviedla na správnu mieru, bola mi vyvedená ileostómia a amputovaný konečník, ktorý bol plný fistúl.

Po zobudení som sa nedokázala na seba pozrieť, ale zvedavosť bola väčšia, a napodiv – bola som hneď spokojná s výsledkom. Operácia sa síce musela pre zrasty zmeniť z laparoskopie na veľký rez, mne osobne to však nevadilo, len to viac pobolievalo.

Pán doktor mi urobil nádhernú stómiu a jazvu mám peknú tiež. Pár dní po operácii som sa už pomaličky prechádzala po chodbe, a dokonca som mohla aj jesť a postupne prejsť na normálnu stravu, a tak ma po ôsmich dňoch prepustili domov, a až tam som začala zisťovať, čo všetko som doteraz nemohla, a dnes? Môžem si dať jablko, banán, mrkvu! Predtým som mala všetko zakázané. Necítim žiadne bolesti, je to preč, síce budem doživotne brať liečbu, ale to je maličkosť. Nebojím sa stále hľadať záchody, keď niekam ideme. Cítim sa lepšie a som silnejšia ☺ Teším sa na výlety a nové zážitky, na všetko, čo môžem v budúcnosti robiť!

Ďakujem za obrovskú trpezlivosť MUDr. Brunčákovi a perfektnú prácu MUDr. Miklovi z Roosveltovej nemocnice v Banskej Bystrici – vlastne za záchranu života. A môjmu úžasnému, milujúcemu manželovi, ktorý, ako vždy, bol pri mne, nech sa deje, čo sa deje, a takisto rodine a známym. Osobitne sa chcem poďakovať facebookovej skupinke Kronika stomika za perfektnú prípravu a rady pred operáciou, a hlavne Juliánovi Skvašíkovi. A ďakujem aj za priestor a možnosť uverejniť svoj životný príbeh.

Takže – netreba sa báť, sme bojovníci a nie sme v tom nikdy sami. Všetkým prajem len to najlepšie.

Novinka v starostlivosti o stomických pacientov NovaLife TRE™

- Jednoduchá aplikácia
- Chráni pokožku v okolí stómie
- Inovatívna technológia TRE s tromi úrovňami ochrany
- Nazeracie okienko EasiView™ na jednoduchú kontrolu stómie
- Predlžuje čas nosenia
- Najlepšia pokožka je prirodzene zdravá pokožka
- Filter NovaLife pomáha minimalizovať nadúvanie vrecka
- Príjemný a vodoodpudivý materiál

Nový rad stomických pomôcok Dansac s unikátnou technológiou TRE pomáha udržiavať prirodzene zdravú pokožku v okolí stómie.
Jedna lepiaca plocha, tri úrovne ochrany.

dansac

www.zivotsostomiou.sk

Najlepšia koža je zdravá koža

Akým zdravotným problémom s pokožkou spoločne čelíme?

Peristomálne kožné komplikácie sú časté, napriek tomu ich frekvencia a **závažnosť nie sú často rozpoznané ani hlásené.**

Až

75 %

stomických pacientov má peristomálne kožné komplikácie (PKK).

Prečo je dôležité, aby všetky tri úrovne fungovali spoločne:

Rovnováha pH
Pomáha chrániť pokožku pred tráviacimi enzýmami tým, že udržuje správnu hladinu pH pokožky.

Absorpcia
Pomáha vstrebávať prebytočnú vlhkosť, čím zachováva prirodzenú rovnováhu pokožky bez toho, aby došlo k strate vnútornej alebo vonkajšej pevnosti.

Priľnavosť
Vyhotovenie poskytuje bezpečnú pružnú ochranu pokožky pred obsahom zo stómie a zároveň je šetrné k pokožke a ľahko odstrániteľné.

10 OTÁZOK PRE… Alenku

Kolostómia od roku: 2013

Čo ti napadlo ako prvé, keď si sa dozvedela, že budeš mať stómiu?

Na operáciu som bola pripravená, ale ani vo sne mi nenapadlo, že ja budem mať stómiu. Vlastne, vtedy som sa prvý raz stretla s týmto slovom, vôbec som nevedela, čo znamená. Pred operáciou som absolvovala chemoterapiu a rádioterapiu práve pre to, aby sa môj nádor zmenšil a posunul ďalej od zvierača konečníka, aby sa dal vyoperovať. Pri poslednej rektoskopii ešte pred operáciou lekár zistil, že nádor zmizol a ja som sa tešila, že nebudem musieť podstúpiť operáciu. Vyviedol ma však z týchto úvah a vysvetlil, že operácia je napriek tomu potrebná. Pred operáciou som dostala na podpis list, že v nevyhnutnom prípade súhlasím so stómiou. To bol prvý šok, ale po operácii mi lekár, ktorý ma operoval, vysvetlil, že viditeľný nádor som už na konečníku nemala, ale aby tam nezostali nejaké bunky, ktoré by časom mohli znovu bujnieť, bolo nevyhnutné rektum odstrániť a stómiu vyviesť. Patrí mu veľká vďaka, pretože mi celú situáciu vysvetlil veľmi citlivo a mne nezostalo nič iné, len sa s novou situáciou vyrovnať.

Ako dlho trvalo, kým sa všetko zahojilo a zvykla si si?

Po operácii v nemocnici mi neustále hlavou vírili všelijaké myšlienky. V tom čase sme mali prvého polročného vnúčika a bola som smutná, že nebudem vidieť, ako vyrastá. Nebudem môcť sledovať, ako sa darí mojím deťom, ako bude žiť môj manžel bezo mňa. V tom čase sme mali vyše 30-ročný vzťah, krásne, spokojné manželstvo a nevedela som si predstaviť, ako ho na tomto svete nechám samého. Myslela som si totiž, že aj napriek operácii sa môj život chýli ku koncu. Mala som silné bolesti, ktoré pretrvávali aj po prepustení do domáceho liečenia. Manžel mi boľavý konečník starostlivo ošetroval, natieral hojivými masťami a liečil biolampou. Nechutilo mi jesť, chudla som, pripadala som si otrasne. Nenávidela som naše velikánske zrkadlo v kúpeľni, v ktorom som sa vždy videla pri vystupovaní z vane. A bolesti nie a nie ustúpiť, neustále som plakala. To trvalo šesť týždňov. Raz ráno som sa zobudila a necítila som nijaké bolesti, nič! Vstala som z postele, po dlhom čase som sa s chuťou najedla. Doslova, akoby sa stal zázrak.

Ako si to celé vnímala po psychickej stránke na začiatku a ako teraz?

Po psychickej stránke to bolo zo začiatku hrozné, ako som už spomínala. Ale od momentu, keď ustali bolesti, akoby sa nejaká zmena udiala v mojej hlave. Začala som bojovať, videla som svetielko na konci tunela. Okrem manžela ma veľmi podporovali aj moje deti a celá rodina. Som im za to veľmi vďačná. V tom čase som už bola v dôchodkovom veku a deti mi povedali, že teraz už žiaden stres nepotrebujem a aby som už po PN do práce nenastúpila a venovala sa sebe samej. Bolo to veľmi dobré rozhodnutie.

Mať stómiu znamená žiť s istými obmedzeniami. Čo ti stómia vzala a čo, naopak, dala?

Treba priznať, že žijeme s istými obmedzeniami. Kým som sa naučila používať mne vyhovujúce stomické pomôcky, trvalo nejakú dobu. Riešila som pokožku okolo stómie, pretože som ju mala stále červenú až krvavú, a tiež podtekanie. Treba vyskúšať, komu čo sedí. Ale stómia mi otvorila nový svet. Dovtedy som žila v strese: práca, starostlivosť o rodičov, cez víkend dobiehanie toho, čo som nestihla cez týždeň. A tak to išlo stále dokola. A zrazu, ja mám čas pre seba. Plánujem si svoje aktivity bez toho, aby to môjmu okoliu prekážalo. Práve naopak, tešia sa z toho. Dovtedy som myslela predovšetkým na manžela, deti, hoci to odo mňa vôbec nevyžadovali, mala som to v hlave tak nastavené. Ja sama som sa kládla na posledné miesto. Odkedy nejakým zázrakom nastala zmena v mojom myslení, kladiem seba bez výčitiek svedomia na prvé miesto a, čuduj sa svete, všetci okolo mňa sa z toho tešia.

Kto ti bol v ťažkých chvíľach oporou? Čo ešte ti pomohlo?

Najväčšou oporou mi bol bezo sporu manžel. Za to mu patrí veľká vďaka. A deti, bratova celá rodina, kamaráti. Okrem toho som mala šťastie, že som stretla veľa nových priateľov.

Mala si sny, ktoré si musela odložiť? Prišli aj nové, ktoré realizuješ?

Nie som snílek. Ale keď mám možnosť, využijem ju. Vždy sme s rodinou cestovali, ale keď som prežívala obdobie ťažkostí, neriešila som, prečo teraz nemôžem to či ono. Po tomto období sa mi zrazu začal otvárať nový svet. Na liečení som stretla novú priateľku, s ktorou teraz podnikáme krásne cyklocesty po Európe, chodíme na lyžovačky, s ďalšími zase na turistiku, do divadla, podieľam sa na práci v aliancii Nie rakovine, kde sa venujeme edukácii v rôznych onkologických ochoreniach (hrubé črevo, prsník, pankreas, krčok maternice a iné). Kladieme veľký dôraz na prevenciu, ktorá si u nás zaslúži väčšiu pozornosť. Vediem ILCO klub stomikov v Bratislave a som aktívna aj v SLOVILC-u.

Čím je pre teba ILCO klub stomikov prínosom? Čo by sa podľa teba mohlo zlepšiť?

ILCO kluby na Slovensku majú veľmi významnú úlohu. Majú hlavne pomáhať novooperovaným pacientom zaradiť sa do bežného života. Ukázať im, že život sa po vyvedení stómie nekončí, netreba sa uzatvárať do seba a žiť sám so svojimi starosťami. Upozorniť stomikov, na čo majú nárok, na koho sa môžu obrátiť, kto im pomôže v ťažkej situácii. ILCO kluby majú rôzne aktivity, na ktorých si stomici vymieňajú skúsenosti. Obľúbené sú rekondičné pobyty. Chceme do klubov prizvať mladších stomikov, ktorí majú svoje skúsenosti a iný pohľad na svet. Aj preto, že majú iné starosti, potreby, sú zvyčajne ešte zamestnaní, starajú sa o malé deti.

Podelíš sa s nami o nejakú veselú, rozpačitú či poučnú situáciu, ktorú si zažila vďaka stómii?

Úsmevne to opísal herec Boris Hybner, tiež stomik, v knihe *„Ať žijí stomici“.* Zapamätala som si z nej toto: Keď ideme po meste, nemusíme hľadať WC, alebo môžeme si na stómii zohriať ruky, čo aj ja využívam pri lyžovačke. Veľmi totiž trpím na studené ruky, a tak si ich pri sedení na vleku trochu pozohrievam.

Máš nejakú radu pre čerstvých stomikov?

Bývalý predseda SLOVILC-a Janko Čačko, ktorý bol 53 rokov stomikom, povedal: *„Aj život so stómiou je krásny“.* Ja to môžem len potvrdiť. Treba novú situáciu prijať a uvedomiť si, že stómia nám môže zachrániť život.

Chcela by si niečo odkázať rodinám, priateľom a okoliu stomikov?

České ILCO má podtitulok: *„Stomie nás nezastaví, je to jen detail!“* Je to skutočne tak. Bojovať, nevzdávať sa, byť optimistom, žiť aktívny život.

10 OTÁZOK PRE… Tomáša

Ileostómia od roku: 2021

Čo ti napadlo ako prvé, keď si sa dozvedel, že budeš mať stómiu?

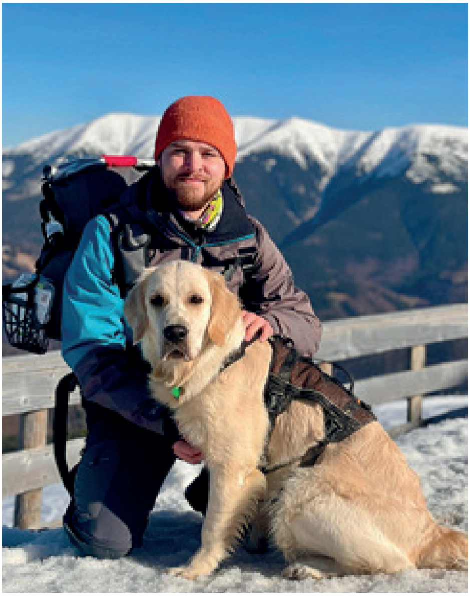
Najskôr ma prepadla značná úzkosť, ktorá bola spôsobená najmä tým, že som nemal tušenie, ako veľmi stómia ovplyvní môj život a, samozrejme, ako na to bude reagovať moja rodina a partnerka, známi a celkovo okolie.

Ako dlho trvalo, kým sa všetko zahojilo a zvykol si si?

Po fyzickej stránke to išlo na prekvapenie rýchlejšie, ako som očakával, vzhľadom na to, že som predtým dlhé roky neúspešne bojoval s ulceróznou kolitídou a telo bolo dosť vyčerpané. Zhojenie prebehlo zhruba do 1 mesiaca. A ako som si zvykol? U mňa to bolo oveľa pomalšie, i keď som predtým dosť trpel a stómia mi dala druhú šancu, tak asi pol roka som sa snažil prijať veci také, aké sú.

Ako si to celé vnímal po psychickej stránke na začiatku a ako teraz?

Predtým som veľa času trávil hospitalizovaný, napojený na rôzne infúzie a nemohol som ani ísť von bez bolestí či pomyslenia, aby tam, kam idem, bola dostupná toaleta, no a po operácii som mal obrovskú eufóriu z toho, že bolesti sú preč a ja opäť môžem viesť život taký, aký by som chcel. Moje okolie mi často vtedy hovorilo, že som zrazu bol ako osina v zadku a chcel som robiť všetko. No aj napriek tomu som sa dlho vyrovnával s faktom, že budem musieť takto fungovať, že som musel podstúpiť taký zákrok a fakt, že ma do konca života bude sprevádzať vrecko, mi na nálade nepridal. Teraz je to úplne o inom, vrecko už vnímam skôr ako svoju súčasť a pomohlo mi objaviť, aký bohatý a pestrý vie byť život so stómiou. Úprimne, som šťastný, že som dostal takúto druhú šancu na život.



Mať stómiu znamená žiť s istými obmedzeniami. Čo ti stómia vzala a čo, naopak, dala?

Čo mi stómia vzala? Ako mi povedala moja budúca svokra „astronaut už asi z teba nebude", ale celý svet mam otvorený… ale v skutočnosti už nebolo veľa vecí, čo mi mohla vziať po mojom predchádzajúcom ochorení. Vzala mi strach, bolesti, autoimunitné ochorenie spolu s hrubým črevom. No dala mi možnosť postaviť sa opäť na nohy a hoc s obmedzeniami a niekedy väčším rizikom, žiť život, aký chcem. Nehovoriac o tom, že už sa nemusím báť, že nedobehnem na záchod, keď zjem niečo pochybnej kvality…

Kto ti bol v ťažkých chvíľach oporou? Čo ešte ti pomohlo?

Veľa ľudí pri mne stálo, bez nich by som toto obdobie len ťažko zvládol. Určite rodičia, ktorí ma neraz vozili po doktoroch po celom Slovensku, všetko so mnou prežívali, a keby mi boli mohli ešte viac pomôcť, viem, že by to spravili. Moja partnerka, ktorá mi bola a je neustálou oporou a stojí vždy pri mne. Práve ona a rodičia ma podržali vo chvíľach, keď

som bol paralyzovaný strachom, vďaka nim som šiel vpred. A určite priatelia, ktorí so mnou nestrácali trpezlivosť a snažili sa ma podporiť i v tých najťažších chvíľach. Neraz som sa zachoval neohľaduplne k svojmu okoliu, keď sa môj stav zhoršoval, preto týmto ľudom patrí moja doživotná vďaka za všetko, čo pre mňa urobili, keď mi bolo najhoršie.

S mamou sme vytvorili a ušili pás, ktorým sa snažíme pomôcť aj ostatným stomikom. Pás mi dodal sebavedomie a vďaka nemu si môžem čokoľvek obliecť a cítiť sa pohodlne v akejkoľvek situácii. Mohol som sa vrátiť k aktivitám, ktoré som predtým mal tak rád. Dnes bicyklujem, behám, plávam, lyžujem, zdolávam ferraty, robím veľa vecí…

Mal si svoje sny, ktoré si musel odložiť? Prišli aj nové, ktoré realizuješ?

Mal som sny, s ktorými som sa už rozlúčil počas choroby ešte pred stómiou a neveril som, že ich ešte niekedy zrealizujem. Potom prišla stómia a s ňou sa vrátila aj túžba si ich splniť. Aj keď v niektorých veciach začínam od nuly, stojí mi to za to si ich splniť. A prichádzajú ďalšie a ďalšie. Chcem mať rodinu, byť dobrým otcom a manželom, cestovať, venovať sa práci so zvieratami. Mám vysnené ferraty, ktoré chcem vyliezť, hory, čo chcem zdolať, preteky, čo chcem zabehnúť, a stómia mi tieto sny pomáha naplniť.

Čím je ILCO klub stomikov prínosom pre teba? Čo by sa podľa teba mohlo zlepšiť?

O ILCO kluboch som počul, no nikdy som sa neodhodlal ich navštíviť. To je jedna z vecí, ktorú kebyže spätne môžem zmeniť, tak ju zmením. Pretože práve komunita ľudí, ktorí si prechádzajú tým, čím vy, vie veľmi pomôcť, či už na začiatku, alebo kľudne aj po dlhej dobe. A vedia vám poradiť a posunúť vás ďalej.

Podelíš sa s nami o nejakú veselú, rozpačitú či poučnú situáciu, ktorú si zažil vďaka stómii?

So stómiou človek neraz zažije vtipnú situáciu. Mňa raz celkom pobavilo, keď som si bol zaplávať na plavárni a mal som stómiu prekrytú pásom, aby v prípade, že sa mi odlepí vrecko, neuplávalo tam, kam nemá. Prišla za mnou plavecká trénerka a pýtala sa ma na pás. Myslela si, že mám problém s chrbtom a ja som jej povedal, že som stomik a ona, že to pozná: „Hej, to je zranený chrbát, že?“ a ja na to: „Nie, nemám hrubé črevo“… Pani ostala zarazená a povedala: „Ale na to, že nemáte črevo, plávate super“… práve takéto chvíle mám najradšej. Ten nemý úžas ľudí, keď netušia, že ste stomik a zrazu sa dozvedia, že sa dá plnohodnotne žiť aj bez hrubého čreva. Neraz som dostal otázku: „A to sa s tým dá žiť, keď nemáš hrubé črevo?“ Aj moja partnerka ma úprimne rozosmiala, keď zahlásila, že so stómiou jej už aspoň nebudem blokovať záchod tak dlho, ako predtým.

Máš nejakú radu pre čerstvých stomikov?

Dajte stómii šancu. Lebo stómia nie je koniec, ale nový začiatok. Máme ju všetci pre vážnu diagnózu. Stómia je druhá šanca na nový život, ktorý bude taký, aký si ho spravíte. Chce to počúvať telo, trpezlivosť, nebáť sa skúšať nové veci a zisťovať si informácie. V dnešnej dobe je veľa skupín, klubov, časopisov a ľudí v komunite stomikov, ktorí sa snažia druhým pomôcť, a za to som im neskutočne vďačný a dávam pred nimi klobúk dole. Preto by som chcel odporučiť každému novému stomikovi, aby sa nebál komunikovať, čiže neurobil rovnakú chybu ako ja na začiatku.

Chcel by si niečo odkázať rodinám, priateľom a okoliu stomikov?

Buďte im oporou a komunikujte s nimi. To, že o stómii vtipkujú, alebo sa nechcú o tom baviť, neznamená, že ich to netrápi, alebo, že je to pre nich ľahké. Stómia je veľký zásah do tela, život sa najmä v začiatku dosť zmení, kým si človek nevytvorí rutinu. Chce to trpezlivosť a podržať vo chvíľach, keď človek zakopne, pretože jedna z prvých vecí, ktorá každému stomikovi napadne, je, ako tú moju stómiu prijme rodina a priatelia.

PREČO SOM SA PRIHLÁSILA DO ILCO KLUBU?

Po operácií som potrebovala priestor na spracovanie novej situácie. Po určitom čase som zistila, že samotná stómia ma v ničom výrazne neobmedzuje. Nastal čas na stretávanie sa s ľuďmi, ktorí riešia podobné situácie. Len pár mesiacov som členom ILCO v klubu v Považskej Bystrici. Členstvo spĺňa moje očakávania. V klube som stretla milých, optimistických ľudí, tešiacich sa z toho, čo im život prináša. Môžete sa tu slobodne rozprávať, vymieňať si skúsenosti s ľuďmi, ktorí zdieľajú podobný osud a riešia podobné záležitosti.

Členka ILCO klubu stomikov v Považskej Bystrici

SILNÁ ŽENA

stomička, bojovníčka, úžasná dáma

Ing. Mária Pecinová oslávila krásny vek, 75 rokov. Pri stretnutí na Rade združenia som jej položila otázky o tom, čo všetko jej život priniesol a ako to zvládla.

Marika ako si sa vlastne stala stomičkou, v akom veku a aký bol ten začiatok?

Začalo sa to v roku 1980 – bola som druhýkrát tehotná a mala so už dvojročného syna, na ktorého sme s manželom čakali šesť rokov. Počas tehotenstva asi v treťom mesiaci sa mi občas objavila krv v stolici – nepripisovala som tomu veľký význam, nebolo to často a myslela som si, že je to zlatá žila. V ďalších mesiacoch však bolo krvácanie častejšie, pribudli i tlaky v konečníku a krv bola skoro v každej stolici.

Pretože som veriaca katolíčka a v prípade onkologickej diagnózy by mi bola navrhnutá interrupcia, so svojím zdravotným problémom som sa nikomu nepriznala. Hoci príznaky vážnej choroby sa stupňovali, rozhodla som sa vydržať sedem mesiacov a dúfať, že moje dieťa prežije. Takže som sa lekárom priznala až v siedmom

mesiaci tehotenstva. Po vyšetrení a výsledku histologickej vzorky bola potvrdená diagnóza rakoviny konečníka. Ihneď sa začal kolotoč zdravotníckej pomoci. Dieťa som porodila na pôrodníckej klinike v Bratislave cisárskym rezom dňa 20. 2. 1981. Ďalší operačný zákrok však lekári mohli urobiť až po šestonedelí. Syn sa narodil s pôrodnou váhou 1600 gramov, ale

prežil. V období čakania na operáciu som prežila krušné chvíle v ťažkých bolestiach. Okrem toho som sa trápila i psychicky, lebo som nemohla byť pri svojich deťoch a v priaznivý výsledok svojej liečby som mohla len dúfať.

Čo ti dávalo silu zvládnuť boj s ochorením?

V prvom rade to bola moja viera, že pán Boh nedopustí, aby moje deti zostali bez matky, a podpora manžela a všetkých mojich blízkych a príbuzných. Manžel zostal sám s dvojročným synom, ktorý si práve začal zvykať na jasle. Veľkou oporou nám bola moja drahá mama, ktorá síce nebývala v Považskej Bystrici, ale chodila nám pomáhať a bola so mnou počas čakania na druhú operáciu. Pomohli aj moje ochotné kolegyne, ktoré občas aspoň vybrali syna z jaslí, keď manžel nestíhal. Verím tiež, že veľmi pomohli aj modlitby mojej aj manželovej mamy a ostatných mojich príbuzných a priateľov. Po operácii a vyvedení stómie som ešte absolvovala 25 ožiarov. Naše novonarodené dieťa bolo dva mesiace v inkubátore a keďže po operácii a rádioterapii som potrebovala rekonvalescenciu, museli sme ho nechať v opatere dojčenského ústavu. Bolo to pre mňa veľmi ťažké, ale iné východisko sme nemali. Z dojčenského ústavu sme si ho vzali domov, až keď mal sedem mesiacov. Postupne som sa zotavila, zvykla som si na život so stómiou, aj keď v tom čase neboli skoro žiadne stomické pomôcky, ale bola som šťastná, že žijem a môžem sa starať o svoju rodinu. Po troch rokoch chodili deti už do škôlky a môj bývalý zamestnávateľ mi ponúkol prácu na čiastočný úväzok. S radosťou som ponuku prijala. Pracovala som v nemocnici ako úradníčka až do dôchodkového veku.

Smrť nášho druhorodeného syna bola pre nás veľkou ranou. Žil v Anglicku a zomrel náhle, deň pred svojimi štyridsiatimi narodeninami a ani pri pitve nezistili príčinu smrti.

Som zakladajúcou členkou ILCO klubu stomikov Považská Bystrica, ktorý vznikol v roku 1993 a doteraz funguje. Od roku 2001 som jeho predsedníčkou. Naše aktivity sú zamerané na pomoc stomikom, hlavne v psychickej podpore v začiatkoch života so stómiou. Na to nám slúžia hlavne osobné stretnutia, ktoré realizujeme na našich spoločenských akciách – guláši, vianočných posedeniach a členských schôdzach.

Na záver chcem odkázať stomikom aj nestomikom, že ja som mala veľké šťastie od Boha, že som sa v podstate vyliečila aj napriek tomu neskorému diagnostikovaniu mojej choroby. Nedávno som v televízii počula renomovaného vedca, genetika, ktorý povedal, že dostať rakovinu je vec náhody, ale dnes sa už takmer každý druh rakoviny dá vyliečiť, pokiaľ sa zistí v počiatočnom štádiu. Preto treba chodiť na preventívne prehliadky.

Ďakujem za rozhovor, Marika.

Zhovárala sa Ing. Ildikó Novotná
z ILCO klubu Košice

SLOVILCO NA FACEBOOKU

Skupina Slovenskí stomici - Aj život so stómiou môže byť krásny.
Naša stránka Slovilco – Slovenské združenie stomikov

Máte stómiu vy alebo niekto z vašich blízkych?

Pozývame vás do našej súkromnej skupiny na Facebooku ***Slovenskí stomici – Aj život so stómiou môže byť krásny.*** Ako povedal jeden z prvých predsedov SLOVILCa, Štefan Pindroch: *„Stomikovi treba pomáhať, a nie ho ľutovať."*

Skupina je uzavretá, aby sme chránili súkromie našich členov. A čo vám ponúka?

Podporu a povzbudenie, komunikáciu s ostatnými stomikmi, informácie a rady od ostatných stomikov, ako aj zdravotníckych pracovníkov, možnosť zdieľania vlastných skúseností, nové priateľstvá.

Zároveň vás pozývame sledovať aj stránku ***Slovilco – Slovenské združenie stomikov.*** Nájdete tu informácie o stómii, živote s ňou a o aktivitách nášho združenia, ako aj partnerských organizácií.

Slovenskí stomici – Aj život so stómiou vie byť krásny.

Pomôžte nám šíriť osvetu o stómii.

Eva Zuberová, za Facebook tím

AKO SOM SA NADCHLA STRETNUTIAMI STOMIKOV

Chcem sa s vami podeliť o cennú skúsenosť. Dňa 21. 4. 2024 som mala tú česť zúčastniť sa stretnutia stomikov, ktoré každý mesiac organizuje na Facebooku skupina KRONIKA STOMIKA.

Priznám sa vám, zostala som uchvátená. Priateľov stomikov a rodinu som okamžite zahltila správami plnými nadšenia. Úprimne, najviac ma nadchla zvolená forma stretnutí, vidím v nej obrovský potenciál, a ten možno naplniť hlavne vtedy, ak sa o stretnutiach dozvie čo najviac ľudí, a to nielen stomici a ich blízki príbuzní, ale i pacientske organizácie, lekárske ambulancie a odborná verejnosť. Niet nad to, keď ste v správny čas na správnom mieste, preto verím, že aj vaše oči padli na tento článok nie úplnou náhodou.

V predchádzajúcich rokoch sme sa mnohí naučili reagovať na nové situácie a stretávať sa v online priestore, keďže to bolo v tom čase neraz jedinou možnosťou. No isto nie je na škodu online priestor využiť aj dnes. Babičkám recitujú vnúčatká cez „video“, mnohé školenia naďalej, veľmi prakticky, zostali v online priestore. Z pohodlia svojej obývačky môžu prednášku či stretnutie online absolvovať pacienti, ktorí sú neraz odkázaní na domáce prostredie, čo sa javí ako priam geniálna myšlienka. Navyše rúcajú sa tým všetky časopriestorové prekážky typu:

„Je to príliš ďaleko… cesta by bola náročná… alebo – stratil by som veľa času.“

Potreba združovania sa pacientov je neodškriepiteľná, najmä v prípade stomikov, ktorí sú každodenne odkázaní na kompenzačné pomôcky, čo nie každý chápe a vidí to ako právo pacienta. Je preto nevyhnutné šíriť aj všeobecné povedomie o stomikoch smerom k širšej verejnosti. Predsa len zapnúť si v nedeľu večer na hodinku a pol video chat by mohol každý z nás.

A verte, že sa vám to oplatí. Uvedené stretnutia ponúkajú možnosť prostredníctvom neformálneho vzdelávania, v priateľskom prostredí, komunikovať o svojich každodenných (nielen) stomických radostiach a starostiach. Popritom sa často aj zasmejeme, aj to je pri ťažkých témach veľmi dôležité. Ani ak by sa vás tie ťažké témy aktuálne netýkali, budete sa na stretnutí cítiť

veľmi príjemne. Vidím v tom možnosť ponúknuť rodinám stomikov priestor na spoznávanie sa. Nie vždy je pre nás ľahké hovoriť o svojej každodennosti so svojimi blízkymi, no pri ľuďoch, čo prežívajú niečo podobné, dokážeme byť oveľa otvorenejší a čo je lepšou terapiou ako úprimný ľudský rozhovor?

Aprílovou témou boli telesné profily a ich zmena v čase. Nie každému by z názvu mohlo byť hneď jasné, o čom prednáška bude, ale stomik väčšinou už vie. A skutočne veľa o danej problematike vie aj úžasný prednášajúci Michal Pražák, ktorý pracuje ako zdravotná sestra, a erudovane nás sprevádzal svetom stomických pomôcok riešiacich problémy večne meniaceho sa bruška stomika s empatiou jemu vlastnou a maximálnym porozumením. Je skvelé, že existujú miesta, kde je v centre pozornosti pacient a dbá sa aj o jeho maximálny komfort, v dnešných časoch to naozaj milo prekvapí a pre mňa je to nesmierne vzácne. Veľká vďaka patrí organizátorom za ich činnosť, a ja sa už teraz teším na nadchádzajúce stretnutie, snáď sa na ňom uvidíme či počujeme aj s mnohými z vás.

S pozdravom stomička Dominika

KRONIKA STOMIKA

SLOVILCO ako združenie zastrešujúce ILCO kluby stomikov na Slovensku víta online aktivity niektorých svojich členov a stomikov na Facebooku a požiadalo zakladateľa súkromnej skupiny Kronika stomika pána Juliána Skvašíka o predstavenie ich činnosti.

Kronika stomika je podporná, nezávislá a nepolitická skupina, ktorej cieľom je združovanie a podpora ľudí so stómiou. Hlavným cieľom tejto skupiny je vybudovanie silnej komunity stomických pacientov v online priestore, hlavne prostredníctvom sociálnych sietí. Chceme byť nablízku tým, ktorí to najviac potrebujú, kedykoľvek a kdekoľvek. Prostredníctvom online stretnutí, ktoré aktuálne organizujeme raz mesačne, ponúkame množstvo informácií, osobných skúseností, rád, postrehov, noviniek zo sveta stómií, či priateľských stretnutí, vždy na inú tému.

Hlavnou myšlienkou týchto stretnutí je pomoc, podpora, povzbudenie a vzdelávanie, ktoré sa k ľuďom dostáva v pohodlí ich domova.

Sme tím dobrovoľníkov, stomikov a zdravotníkov, podieľajúci sa aj na vzdelávacej činnosti formou prednášok a seminárov pre študentov zdravotníckych odborov, sestier v nemocniciach alebo samotných pacientov so stómiou. Mnohí naši členovia sú aj členmi ILCO klubov.

Naším neskromným plánom je aj založenie vlastnej webovej stránky a organizovanie množstva akcií a aktivít, ktoré ukážu stomikom, že stómia je druhá šanca na život a aj život s vreckom na bruchu vie byť krásny a plnohodnotný.

Na Slovensku dnes žije viac ako osemtisíc stomikov, a pritom je táto téma stále spoločensky tabuizovaná. Stómia sa týka ľudí všetkých vekových skupín a povolaní, pacientom skvalitňuje a často aj zachraňuje život. Cítime teda potrebu hovoriť o tejto problematike nahlas a postupne z nej strhávať „nálepky“ a destigmatizovať ju v slovenskej spoločnosti.

O našich aktivitách vás priebežne informujeme na Facebooku v Kronike stomika, pozývame vás pridať sa k nám, nech naša Kronika nezostane prázdna.

Julián Skvašík
za tím Kroniky stomika

DEŇ NARCISOV

Už po 28. raz sa konala zbierka LPR narcis, tak to bolo aj tento rok, chodím ako dobrovoľníčka. Mojím stanoviskom je nemocnica v Topoľčanoch, symbolom tejto zbierky je malý žltý kvietok narcis, ktorý otvára naše srdcia aj našu dobročinnosť. Dobrovoľníci sú študenti a aj onkopacienti, v uliciach stretávame tých, čo prispeli do pokladničky a hrdí kráčajú s malým žltým kvietkom pripnutým na klope. Výnos z tejto zbierky je určený na pomoc onkologickým pacientom na liečbu a skvalitnenie ich života. Všetkým darcom patrí veľké ďakujem.

Anna Trenčanská, predsedníčka ILCO klubu stomikov Topoľčany (v strede).

ČO SA UDIALO EŠTE V ZIME

FAŠIANGY SO STOMIKMI

Lazy pod Makytou 19. 1.–21. 1. 2024

Sotva sme oslávili Nový rok 2024, už sme sa chystali na predĺžený víkendový pobyt, ktorý organizovalo SLOVILCO v dňoch 19. - 21. januára v hoteli František v miestnej časti Čertov obce Lazy pod Makytou.

Január bol nezvyčajne teplý, aj meteorológovia hodnotili teploty ako nadpriemerné, a keďže Lazy sa nám rýmovalo so slovkom mrazy, tešili sme sa, že na strednom Považí bude zima ako má byť. Splnilo sa to, aj keď nie na sto percent, ale počasie bolo trošku mrazivé,

potešila nás biela, aj keď nesúvislá snehová prikrývka a slniečko sa na nás celý čas usmievalo.

V hoteli sa zišlo asi 60 stomikov nielen zo Slovenska, ale už tradične prišli aj naši priatelia z Čiech, Poľska a Maďarska. Hotel sa nám páčil, bol čistý, priestranný a pohostinný. Hneď prvý večer po príchode sme sa stretli v spoločenskej miestnosti hotela, kde sme sa pri príjemnej hudbe porozprávali a troška aj zabavili. Našli sa nielen speváci, ale aj tanečníci, jedným slovom, vládla dobrá nálada.

Na druhý deň nás čakal pestrý program. Aby sme sa veľmi neunavili, autobus nás odviezol do stredu dediny, a tam sme sa zúčastnili fašiangového sprievodu masiek. Dedinčania nás pohostili domácimi dobrotami v pevnom, ale aj tekutom stave. Fašiangy pokračovali na hoteli, kde nás privítala miestna folklórna skupina bohatým programom. Zaspievali pekné slovenské piesne a potom sa začalo pochovávanie basy. Nechýbali vtipné scénky, padali slzy ako hrachy, ba bolo počuť aj nárek za úbohou basou.

Večer sme pokračovali v príjemnej zábave, posedeli sme si pri poháriku, porozprávali sme sa s priateľmi, ktorých možno uvidíme zase až pri ďalšom rekondičnom pobyte.

V nedeľu sme sa s priateľmi rozlúčili, a oddýchnutí a spokojní sme sa rozišli domov.

Emília Miháliková,
ILCO klub stomikov Bratislava

ILCO KLUB STOMIKOV BANSKÁ BYSTRICA

Na novoročnom stretnutí nášho klubu v Banskej Bystrici som oslávila 30 rokov života s mojou kamarátkou stómiou. Prečo to spomínam? Mne sa život po operácii rapídne zmenil – bolesti a problémy pominuli a začal sa nový život, tak ako hovorí MUDr. Jaroslav Lúčan: *„Dobre odoperovaná stómia je základom plnohodnotného života“.* U mňa to tak bolo. Keď si človek zvykne na nové podmienky a neberie stómiu ako zlo a naučí sa s ňou žiť, ozaj sa otvoria nové možnosti života. Máme pomocné barličky – rodinu, priateľov v kluboch, firmy a kvalitné pomôcky, len treba vedieť, na koho sa obrátiť a potom sa aj vám stane ako mne, že stómia-nestómia… a bola svadba. Všetko sa dá, len človek musí chcieť a mať sny do budúcna. O dva roky budem mať 70, ale kým nohy tancujú a hlava je optimistická – ŽIVOT JE KRÁSNY…

Mgr. Nadežda Bieliková, predsedníčka
ILCO klubu stomikov Banská Bystrica

ILCO KLUB STOMIKOV SMIŽANY

Na záver roka 2023 sme pre svojich členov pripravili vianočné posedenie s varením kapustnice. Akcia bola výborná, potešili sme sa spolu. O občerstvenie sa postaral náš predseda Michal Bobko a jeho manželka. Je naším predsedom už desať rokov.

ILCO KLUB STOMIKOV LEVICE

Na záver roka sme v spolupráci s vedúcou oddelenia odbornej literatúry Tekovskej knižnice v Leviciach p. Karin Ternovskou mali mikulášske posedenie. Predseda klubu p. Polák privítal všetkých prítomných a minútu ticha sme venovali zosnulej členke, p. Ľubici Šturdlíkovej. Potom nás oboznámil s niektorými akciami celoslovenského združenia stomikov SLOVILCO v nasledujúcom roku a vyzval členov o záujem na ich účasti. Pani Ternovská prezentovala rôznorodosť knižného fondu a podujatia, ktoré literárny klub organizuje. Socioterapeutka, p. Mgr. Chamulová nás informovala o existencii socioterapie v Leviciach a tiež, aké problémy s pacientmi rieši. Blahoželali sme aj našim jubilantom. Každý člen klubu dostal mikulášsky balíček. Posedenie pri vianočnom pečive nám pesničkami spríjemňovala Bibiana, vnučka pani Pukovej.

Vo februári 2024 sme mali hodnotiace stretnutie za uplynulý rok. Do klubu pribudli traja noví členovia, mali sme štyri stretnutia, z ktorých dve sa uskutočnili v Juniore a zvyšné dve v Bažantnici v Starom Tekove. Tie boli spojené s relaxačným popoludním a návštevou Soľnej jaskyne. Okrem toho zorganizoval výbor klubu 7-dňový rekondičný pobyt v Turčianskych Tepliciach v hoteli Vyšehrad a návštevu divadelného predstavenia s názvom *„Zahráte mi manžela?"* s posedením pri spoločnej večeri. Naši členovia sa zúčastnili aj medzinárodných dní stomikov na Duchonke a rekondičného pobytu v Starom Smokovci.

Irena Boóczová,
ILCO klub stomikov Levice

ILCO KLUB STOMIKOV BRATISLAVA

Vianočné posedenie

Už tradične pred vianočnými sviatkami sme sa začiatkom decembra stretli v Dome kultúry v Dúbravke na predvianočnom posedení. Zišlo sa nás vyše 40, svojou účasťou nás potešil predseda ILCO klubu Galanta Milan Feješ a zástupcovia firiem Coloplast a Dansac. Zástupkyňa firmy Convatec sa pre ochorenie ospravedlnila. Po úvodnom privítaní sme sa zoznámili s novými členmi a oboznámili sa s pripravovaným programom klubu na nasledujúci rok. Minútu ticha sme venovali nášmu dlhoročnému aktívnemu členovi Petrovi Malíkovi, ktorý nás 3. júla 2023 opustil. Potom sme si spoločne zaspievali Tichú noc a v živej diskusii sme zotrvali pri tónoch vianočných kolied a pojedaní sladkostí z vlastných kuchýň.

Výročná členská schôdza

Dňa 20. marca 2024 sme sa v Dome kultúry v Bratislave-Dúbravke stretli na výročnej členskej schôdzi, na ktorej sme sa venovali správe o hospodárení v uplynulom roku,

správe o plnení rozpočtu a rozpočtu na bežný rok. Prebrali sme aj plán činnosti a informáciu o rekondičných pobytoch a pripravovaných výletoch. Je potešujúce, že aj na tejto schôdzi sme mohli privítať nových členov.

Po oficiálnej časti nám pripravila spoločnosť Convatec prezentáciu nových produktov. Následne sa rozprúdila živá a podnetná diskusia ohľadne problémov, s ktorými sa naši členovia denne stretávajú. Na záver sme sa presunuli do susediacej reštaurácie na obed, kde diskusie pokračovali.

ILCO KLUB STOMIKOV KOŠICE

Koncom januára sa na našej členskej schôdzi zúčastnil aj zakladateľ Košického ILCO klubu MUDr. Andrej Vrzgula PhD., prednosta chirurgického oddelenia v nemocnici AGEL Košice-Šaca, a stomicko-koloproktologická sestra Anna Rusnáková z nemocnice AGEL Košice-Šaca. Pán prednosta nám zaželal úspešný nový rok a pripomenul začiatky zakladania klubov na Slovensku, aké boli možnosti pre stomikov a limity v predpisovaní pomôcok. Zaspomínal na začiatky, aj na MUDr. Lúčana a MUDr. Prochotského, ako postupne vznikali prvé kluby a čo všetko a aké úsilie bolo a je potrebné vynaložiť na to, aby kluby fungovali. Pán prednosta prisľúbil aj ďalšie návštevy klubu a povzbudil nás všetkých v ďalšej činnosti.

MUDr. Andrej Vrzgula a sestra Anna Rusnáková

AKTIVITY SLOVILCO DO KONCA ROKU 2024

27. 5. – 1. 6. Rekondično-rehabilitačný pobyt, Kúpele Piešťany – zariadenie Harmónia.

1. 9. – 7. 9. Rekondično-rehabilitačný pobyt v Liptovskom Jáne v zariadení Sorea hotel Ďumbier.

27. 9. – 29. 9. Stretnutie na Duchonke, kde sa bude súťažiť vo varení o najlepší guláš.

Október/november – je naplánovaná návšteva výroby stomických pomôcok firmy Convatec v Michalovciach a následne firmy Coloplast v maďarskej Tatabányi.

Vianočné posedenia v ILCO kluboch po celom Slovensku.

Informácie o aktivitách si pýtajte od predsedov klubov.

KVÍZ – ČO VIEŠ O STÓMII?

Za každú správnu odpoveď je 1 bod, niekde môžu byť 2 aj 3 správne odpovede.

1. Stómia je slovo gréckeho pôvodu a v preklade znamená:

a) dvere
b) diera
c) vyústenie
d) ústa

2. Kolostómia - vyvedenie hrubého čreva, býva vyvedená na bruchu:

a) vpravo od pupka
b) v mieste pupka
c) vľavo od pupka
d) pod pupkom

3. Ileostómia je vyvedenie:

a) hrubého čreva
b) tenkého čreva
c) žalúdka
d) močového mechúra

4. Sliznica stómie je červeno-ružovej farby, podobná ako:

a) koža
b) sliznica dutiny ústnej
c) sliznica žalúdka
d) nie je s čím porovnať

5. Prečo nebolí samotná stómia pri dotyku?

a) nemá nervové zakončenia
b) lebo má veľa cievneho zakončenia
c) odstránila sa celistvosť čreva
d) je to mýtus – ona bolí

6. Pri ktorom type stómie sa kladie dôraz na pitný režim a prečo?

a) pri kolostómii – aby bola stolica
b) pri ileostómii – voda sa vstrebáva v hrubom čreve, ktoré je odstavené, sú veľké straty a mohli by sa poškodiť obličky
c) pri urostómii – mohlo by dôjsť k poškodeniu obličiek
d) pri všetkých typoch stómie, aby nebol človek vysušený

7. Pri vyvedení akejkoľvek stómie, keď zostáva zachovaný konečník, čo môžeme pozorovať?

a) tlak na stolicu ako bežne
b) môže odísť stolica konečníkom
c) odchádzajú hlieny, krv
d) nič také sa nedeje

8. Operácia podľa Milesa je:

a) vytvorenie kolostómie
b) vytvorenie ileostómie
c) len zašitie oblasti, kde bol konečník
d) odstránenie konečníka a vytvorenie kolostómie

9. Čo znamená krv pri utieraní si stómie?

a) nič
b) pri dotyku bežne krváca – je tam veľa cievneho zakončenia
c) okamžite treba vyhľadať lekára, môžem vykrvácať
d) súvisí to s mojím ochorením

10. Vyklenuje sa mi brušná stena, kde mám stómiu, čo to znamená?

a) nič, to je normálne
b) zle urobená stómia
c) je to moje ochorenie
d) vzniká parastomálna hernia – pruh

Hodnotenie: 13 – 10 bodov = ste malý stomický génius, učte druhých, 9 – 6 bodov = niečo viete, učte sa ďalej, 5 – 0 bodov = učte sa od svojej stómie, vie viac ako vy ☺

Správne odpovede: 1cd, 2c, 3b, 4b, 5a, 6b, 7abc, 8d, 9b, 10d

Predstavujeme registrovaný textilný doplnok pre vyšší komfort vášho života vo forme pásu ručnej výroby pre ileo a kolostomikov. Vhodný pre jedno a aj dvojdielny systém v rôznych farbách a druhoch textílii podl'a dostupnosti na trhu. Pás je vhodný pre každú príležitosť.

Nejedná sa o zdravotnú pomôcku.

V prípade záujmu nás môžete kontaktovať :

Email: stomiktomik@gmail.com

Facebook:

Tomáš Valenta

Nikola Dikejová

Pasta Brava® v prúžkoch

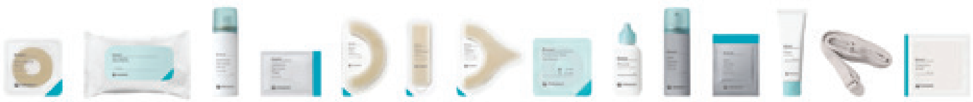
pre vytvorenie dokonalého tesnenia okolo stómie

Flexibilná, silná, trvanlivá a ľahko tvarovateľná – taká je Brava stomická pasta v prúžkoch. Pomocou nej je jednoduché vyplniť nerovnosti na koži v okolí stómie, či vymodelovať tesnenie okolo ústia stómie a tým znížiť riziko podtekania pomôcky.

Ak zvyknete používať ***tesniace stomické krúžky Brava*** a ich mesačný limit je pre vás nedostačujúci – vymodelujte si ďalšie krúžky z pasty Brava!

Nelepí sa na prsty, pohlcuje nadbytočnú vlhkosť z kože a odstraňuje sa ľahko a vcelku.

Pre viac informácií a vzorky zdarma volajte bezplatne na **0800 159 159**



Brava®

PM-32238